

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Overweight

2.1.1 Pengertian

Overweight adalah berat badan yang melebihi berat badan normal, sedangkan obesitas adalah kelebihan akumulasi lemak dalam tubuh. Overweight ialah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal, yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau massa otot (Alissya & Nisa, 2015).

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m)². Kategori status gizi berdasarkan IMT menurut Asia Pasifik yaitu underweight (<18,50kg/m²), normal (18,50-22,99kg/m²), overweight (23,0-24,99kg/m²), obesitas I (25,00-29.99kg/m²), dan obesitas II (>30kg/m²).

2.1.2 Etiologi

Meskipun penyebab utamanya belum diketahui, namun overweight pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifactorial, dan berperan sebagai pencetus terjadinya penyakit kronis dan degenerative. Factor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya overweight antara lain yaitu, sebagai berikut (Proverawati,2010).

1. Faktor Genetik

Anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang biasa mendorong terjadinya overweight. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata factor genetic memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.

Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya dalam sebuah keluarga. Dalam hal ini, factor genetic telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh. Hal ini

memungkinkan, karena pada saat ibu yang overweight sedang hamil maka unsur sel lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal, secara otomatis akan diturunkan kepada sang bayi selama dalam kandungan. Maka bayi yang lahir memiliki unsur lemak tubuh yang relative sama besar.

2. Faktor Lingkungan

Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup, misalnya apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan, serta aktivitas setiap hari.

3. Factor Psikososial

Isi pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaannya makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negative. Gangguan emosi ini merupakan masalah yang serius pada wanita muda dengan overweight, dan dapat menimbulkan kesadaran berlebih tentang kegemukan serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan bersosial.

4. Faktor Perkembangan

Penambahan ukuran dan jumlah sel-sel lemak menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak, dapat memiliki sel lemak sampai lima kali lebih banyak dibandingkan orang dengan berat badan normal. Jumlah sel-sel lemak tidak dapat dikurangi, oleh karena itu penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak dalam setiap sel.

5. Aktivitas fisik

Factor penyebab overweight lainnya adalah kurangnya aktivitas fisik baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur. Seseorang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Seseorang yang hidupnya kurang aktif

atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami overweight.

Faktor resiko utama yang menyebabkan overweight adalah factor perilaku yaitu pola makan yang tidak sehat ditambah dengan konsumsi serat (buah dan sayur) tidak mencakupi, fisik yang tidak aktif dan kebiasaan merokok (Sartika, 2011).

2.1.3 Manifestasi Klinis

Gejala-gejala overweight yaitu sebagai berikut (Tilong, 2014).

1. Sulit tidur, posisi tidur yang kurang nyaman karena berat badan berlebih.
2. Mendengkur. Hal ini terjadi karen kandungan lemak yang terdapat di area leher dapat mengganggu saluran pernapasan terutama ketika dalam posisi telentang.
3. Nafas berhenti secara tiba-tiba saat tidur. Kondisi ini disebabkan oleh tersumbatnya saluran nafas atau obstructive sleep apnea.
4. Nyeri punggung atau sendi. Kurangnya cairan dalam tubuh menyebabkan nyeri pada sebagian anggota badan, termasuk dibagian punggung dan persendian.
5. Sesak nafas. Lemak yang ada disekitar leher dan dada bisa menyebabkan sesak nafas karena lemak membuat udara sulit mengalir dan masuk ke paru-paru.
6. Berkeringat secara berlebih.
7. Ruam atau infeksi pada lipatan kulit. Gejala ini terjadi akibat perubahan hormone yang mengakibatkan daerah leher atau lipatan tubuh menghitam dan timbul. Lipatan ini cenderung mengalami kelembaban sehingga dapat menimbulkan bakteri dan jamur yang dapat mengakibatkan ruam pada kulit bahkan infeksi kulit lainnya.
8. Sering mengantuk dan lelah.

2.1.4 Komplikasi

Overweight juga dikenal dengan istilah kegemukan, merupakan salah satu factor predisposisi terjadinya penyakit NCD (*Non Communicable Disease*), sebab overweight dapat berkembang menjadi obesitas dan dapat memicu hiperkolesterolemia (kadar kolestrol dalam darah berlebih) dan dalam jangka panjang, dapat menyebabkan penyakit-penyakit kronis.

Overweight meningkatkan berbagai resiko gangguan fisik dan mental. Hal ini paling sering terlihat pada sindrom metabolic yang merupakan kombinasi gangguan medis berupa, penyakit jantung coroner, diabetes tipe II, hipertensi, kolestrol darah tinggi, dan kadar trigliserida tinggi.

Overweight meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit menahun antara lain sebagai berikut.

1. Diabetes Tipe 2, biasanya terdapat pada orang dengan penyakit kelebihan berat badan karena gaya hidup yang tidak sehat dan kurang mengonsumsi buah dan sayur kurang melakukan aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Diabetes tipe 2 adalah gangguan penyakit gangguan metabolic yang ditandai oleh kenaikan gula darah akibat penurunan sekresi insulin oleh sel beta pankreas dan atau gangguan fungsi insulin (resistensi insulin). (Pratita, 2013).
2. Tekanan darah tinggi (Hipertensi)
Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan diastoliknya diatas 90 mmHg. Sementara normalnya tekan darah sistolik 110-140 mmHg dan diastoliknya 70-90 mmHg (Agustin, 2015).
3. Stroke
Stroke (CVA) adalah kehilangan fungsi otak yang diakibatkan oleh berhentinya suplai darah ke bagian otak secara tiba-tiba, dan merupakan keadaan yang timbul karena gangguan peredaran darah di otak yang menyebabkan terjadinya kematian otak sehingga mengakibatkan seseorang

menderita kelumpuhan atau kematian (Safitri, Agustina, & Amrullah, 2012).

4. Serangan jantung (infark miokardium), memiliki factor resiko lebih dari satu seperti hipertensi, diabetes melitus, overweight dan obesitas maka akan mempunyai 2-3 kali berpeluang terkena penyakit jantung coroner (Zahrawardani, Herlambang, & Hangraheny, 2013).
5. Gagal jantung, merupakan istilah umum mengenai ketidakmampuan jantung untuk bekerja sebagai memompa darah secara efektif (Agustina, Afiyanti, & Ilmi, 2017).
6. Kanker (jenis kanker tertentu, misalnya kanker prostat dan kanker usus besar)
7. Gout dan arthritis
8. Osteoarthritis
9. Kegagalan bernafas secara normal ketika sedang tidur, menyebabkan berkurangnya kadar oksigen dalam darah
10. Sindroma Pickwickian (obesitas disertai wajah kemerahan, underventilasi, dan mengantuk).

2.1.5 Penatalaksanaan

Ada beberapa cara untuk mengurangi prevalensi overweight yaitu sebagai berikut (Proverawati, 2010).

1. Edukasi : memberikan Pendidikan kesehatan pada penderita overweight bahwa cara yang paling efektif untuk menurunkan berat badan adalah dengan meningkatkan aktifitas fisik dan mengurangi asupan energi. Pendidikan khususnya tentang kesehatan merupakan upaya yang sangat penting sebagai tahap awal dalam mengubah perilaku seseorang atau masyarakat untuk menuju perilaku hidup sehat. Pendidikan kesehatan yang dilakukan pada usia dini merupakan upaya strategis dari sisi manfaat jangka pendek maupun jangka panjang.
2. Pencegahan: menyakinkan seseorang pada berat badan ideal.

3. Pengobatan: memberikan motivasi kepada penderita overweight untuk membuat suatu rencana dalam rangka menurunkan asupan energi dan meningkatkan aktifitas fisik. Pembatasan kalori dan modifikasi diet seharusnya dilakukan sehingga penderita dapat mencapai dan menjaga berat badan yang ideal. Jenis dan beratnya latihan fisik, jumlah kalori yang diberikan secara berbeda, serta pemberian obat juga diberikan sesuai dengan keadaan pasien.

Bagi sebagian besar orang yang menderita overweight atau obese, cara yang paling efektif dan aman untuk mengurangi berat badan adalah dengan cara mengurangi makan dan meningkatkan olahraga. Olahraga dengan melakukan aktifitas fisik sedang, misalnya berjalan, jogging, bersepeda, atau berenang. Rekomendasi dari *Physical Activity and Health* menyatakan bahwa aktifitas sedang sebaiknya dilakukan sekitar 30 menit atau lebih dalam seminggu (Sartika, 2011).

2.2 Overweight Pada Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Masa remaja adalah transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan Anna Freud berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dan pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan (Putro, 2017).

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Overweight Pada Remaja

Ada beberapa factor penting yang menyumbang kejadian overweight pada remaja yaitu pada kebiasaan makan yang berlebih tanpa memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi terlebih pada asupan energy (Kurdianti, et al., 2015).

1. Asupan Protein

Asupan protein merupakan factor protektif terjadinya overweight, disini protein digunakan sebagai energi. Hal ini disebabkan asupan lemak dan karbohidrat tidak

cukup sehingga memecah protein. Apabila tubuh kekurangan zat energi, fungsi protein untuk menghasilkan energi atau untuk membentuk glukosa akan didahulukan. Bila glukosa atau asam lemak didalam tubuh terbatas, sel terpaksa menggunakan protein untuk membentuk glukosa dan energi. Dengan demikian, konsumsi protein secara berlebihan juga dapat menyebabkan kegemukan dan obesitas.

2. Asupan Lemak

Kebanyakan remaja mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak, contohnya seperti makanan yang digoreng. Makanan yang digoreng memiliki kontribusi yang besar dalam asupan lemak tiap harinya. Pada anak remaja, kudapan berkontribusi 30% atau lebih dari total asupan kalori remaja setiap harinya. Kudapan yang mereka konsumsi sering mengandung tinggi lemak, gula, dan natrium sehingga dapat meningkatkan meningkatkan resiko kegemukan dan karies gigi.

3. Asupan Karbohidrat

Kelebihan karbohidrat di dalam tubuh akan diubah menjadi lemak. Lemak ini kemudian dibawa ke sel-sel lemak yang dapat menyimpan lemak dalam jumlah tidak terbatas. Ukuran atau porsi makan yang terlalu berlebihan juga dapat memiliki banyak kalori dalam jumlah banyak dibandingkan dengan apa yang dianjurkan pada orang normal untuk konsumsi sehari-harinya. Usia remaja rentan akan risiko overweight dan obesitas karena pada usia ini remaja mengalami penurunan aktivitas fisik, peningkatan konsumsi tinggi lemak, dan tinggi karbohidrat

4. Asupan Serat

Sebagian besar asupan serat, baik itu pada kelompok overweight maupun non-overweight masih kurang dari kecukupan. Hal ini terjadi karena rendahnya konsumsi sayur dan buah. Kebanyakan alasan remaja tidak cukup mengkonsumsi buah dan sayur adalah kurang suka dengan sayur dan tidak ada waktu di rumah untuk makan sayur dan buah akibat aktivitas yang lebih banyak di luar rumah. Pola makan dan kebiasaan makan remaja overweight cenderung ke arah makanan yang berlemak, berminyak serta mengandung banyak pati dan gula sehingga hal

tersebut akan menyebabkan asupan serat menjadi rendah dan berminyak juga mempengaruhi asupan serat pada remaja. Pola konsumsi yang diterapkan remaja sekarang ini adalah makanan yang tinggi energi namun sedikit mengandung serat.

5. Asupan Sarapan Pagi

Sarapan sering disepelekan untuk beberapa alasan. Padahal tubuh memerlukan nutrisi sekaligus energi untuk melakukan aktivitas sepanjang hari. Selain itu sarapan sangat penting untuk mempertahankan pola makan yang baik. Melewatkan sarapan akan mengakibatkan merasa sangat lapar dan tidak dapat mengontrol nafsu makan sehingga pada saat makan siang akan makan dalam porsi yang berlebih (*overreacting*). Saat melewati makan, metabolisme tubuh melambat dan tidak mampu membakar kalori berlebihan yang masuk saat makan siang tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat bahwa anak atau remaja yang meninggalkan sarapan akan berisiko untuk menjadi *overweight* atau obesitas dibandingkan mereka yang sarapan.

6. Aktivitas Fisik

Orang-orang yang kurang aktif membutuhkan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Seseorang yang hidupnya kurang aktif (*sedentary life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas. Gaya hidup yang kurang aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Aktivitas fisik diperlukan untuk membakar energi dalam tubuh.

7. Faktor Psikologis

Perkembangan harga diri juga dipengaruhi oleh media masa dan teman sebaya. Media masa memiliki pengaruh yang besar dalam menetapkan standart ideal diri setiap orang. Dengan semakin berjalannya waktu, stigma negatif tentang remaja yang mengalami obesitas mulai menghilang di masyarakat. Selain itu, banyak bermunculannya artis – artis yang memiliki berat badan lebih dapat memberikan motivasi yang positif bagi remaja yang mengalami obesitas, bahwa tidak hanya yang memiliki bentuk badan yang ideal yang biasa masuk di televisi.

8. Faktor Genetik

Orang tua mempengaruhi pola makan anak dan gaya hidup yang sama dalam keluarga. Keluarga mewariskan kebiasaan pola makan dan gaya hidup yang bisa berkontribusi terhadap kejadian obesitas. Keluarga berbagi makanan dan kebiasaan aktivitas fisik yang sama, sehingga hubungan antara gen dan lingkungan saling mendukung. Seorang anak yang orang tuanya gemuk yang terbiasa makan makanan berkalori tinggi dan tidak aktif, kemungkinan besar anak tersebut akan mewarisi kebiasaan serupa dan menjadikannya kelebihan berat badan juga.

Faktor genetik berhubungan dengan penambahan berat badan, IMT, lingkaran pinggang, dan aktivitas fisik. Jika ayah dan atau ibu menderita kelebihan berat badan maka kemungkinan anaknya memiliki kelebihan berat badan sebesar 40-50%. Apabila kedua orang tua menderita overweight atau obesitas kemungkinan anaknya menjadi overweight sebesar 70-80%. Faktor genetik sangat berperan dalam peningkatan berat badan.

2.3 Gambaran Diri pada Remaja Overweight

2.3.1 Pengertian Gambaran Diri

Gambaran diri (*self body image*) adalah suatu cara pada diri individu dalam memandang dirinya, bagaimana perasaan seseorang tentang tubuhnya dan bagaimana kepuasan dan ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya. Bukan hanya apa yang tampak dalam cermin tapi juga bagaimana kita mempersepsikan apa yang ada pada tubuh individu.

Pengertian gambaran diri menurut Arthur (2010) adalah imajinasi subyektif yang dimiliki tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang diinginkan. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Ridha, 2012).

2.3.2 Komponen Gambaran Diri

Gambaran diri (*self body image*) memiliki beberapa komponen-komponen yaitu:

1. Komponen persepsi, yaitu ketepatan seseorang dalam memperkirakan ukuran tubuhnya.
2. Komponen sikap atau subjektif, berkaitan dengan kepuasan seseorang terhadap tubuhnya, ketepatan, kecemasan dan cognitive evaluation mengenai tubuhnya.
3. Komponen behavioral, berkaitan dengan perilaku seseorang untuk menghindari sesuatu yang menakutkan (berkaitan dengan tubuhnya).

2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gambaran Diri (*self body image*)

Thomson (2007), factor-faktor pembentuk citra tubuh pada diri individu dipengaruhi oleh beberapa factor, yaitu:

1. Kebudayaan
Gambaran diri dipengaruhi oleh budaya disekitar individu dan cara bagaimana budaya mengkomunikasikan norma yang ada tentang berat badan, ukuran tubuh, bentuk badan dan daya tarik fisik.
2. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus
Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan yang diinginkannya.
3. Faktor sosial
Faktor sosial diantaranya adalah media massa, bahwa mediamassa telah melakukan manipulasi dengan memberikan gambaran yang stereotipe yang menitikberatkan pada pesona daya tarik tanpa memperlihatkan kekurangan-kekurangan yang ada. Hal ini dapat berakibat buruk bagi individu.

2.3.4 Pembagian Gambaran Diri

Menurut Potter dan Perry (2005) gambaran diri di bagi menjadi dua yaitu:

1. Gambaran diri positif

Kesadaran akan diri berdasarkan atas observasi mandiri dan perhatian yang sesuai akan kesehatan diri sendiri dan perasaan tentang ukuran fungsi, penampilan dan potensi tubuh,

2. Gambaran diri negatif.

Menarik diri dengan perubahan yang terjadi, tidak sadar akan dirinya dan memiliki persepsi yang tidak benar terhadap tubuhnya, gambaran ini dapat mempengaruhi proses yang berkaitan dengan bentuk dan fungsi tubuhnya (Hasanah, 2013).

2.3.5 Gambaran Diri Remaja Overweight

Overweight dan obesitas dapat menyebabkan konsekuensi psikososial yang signifikan. Remaja yang mengalami overweight dapat mengalami deskriminasi. Para remaja putri yang mengalami overweight dan kelebihan berat badan sering menerima komentar negative karena berat badan mereka. Pada anak-anak obesitas, ketidakpuasan akan *bodyimage* sering terjadi.

Menurut Sarwono (2012) remaja adalah suatu tahap perkembangan fisik, yaitu dimana masa alat-alat kelamin manusia mencapai kematangan. Secara otomatis alat-alat kelamin khususnya dan keadaan tubuh pada umumnya memperoleh bentuk yang sempurna dan secara faali alat-alat kelamin tersebut sudah berfungsi secara sempurna pula Masalah-masalah sehubungan dengan perkembangan fisik pada periode remaja masih terus berlanjut, tetapi pada akhirnya mereda pada saat individu memasuki masa dewasa (Ridha,2012).

Remaja yang mengalami overweight biasa pasif dan depresif karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya, merasa bentuk tubuhnya jelek, merasa rendah diri, dan overweight pada remaja akan berakibat pada masa selanjutnya. Ketidakmatangan pola pikir serta keinginan kuat untuk mengimitasi lingkungan menimbulkan masalah tersendiri bagi remaja. Keterbatasan fungsi fisik, mental, emosional dan sosial akan berdampak pada kualitas hidupnya (Khodijah, Lukman, & Munigar, 2010).